PRO-FORM®
SPACE SAVER 895 ZLE

Modell-Nr. PFEVEL73909.0
Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.

FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufrie-denstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr

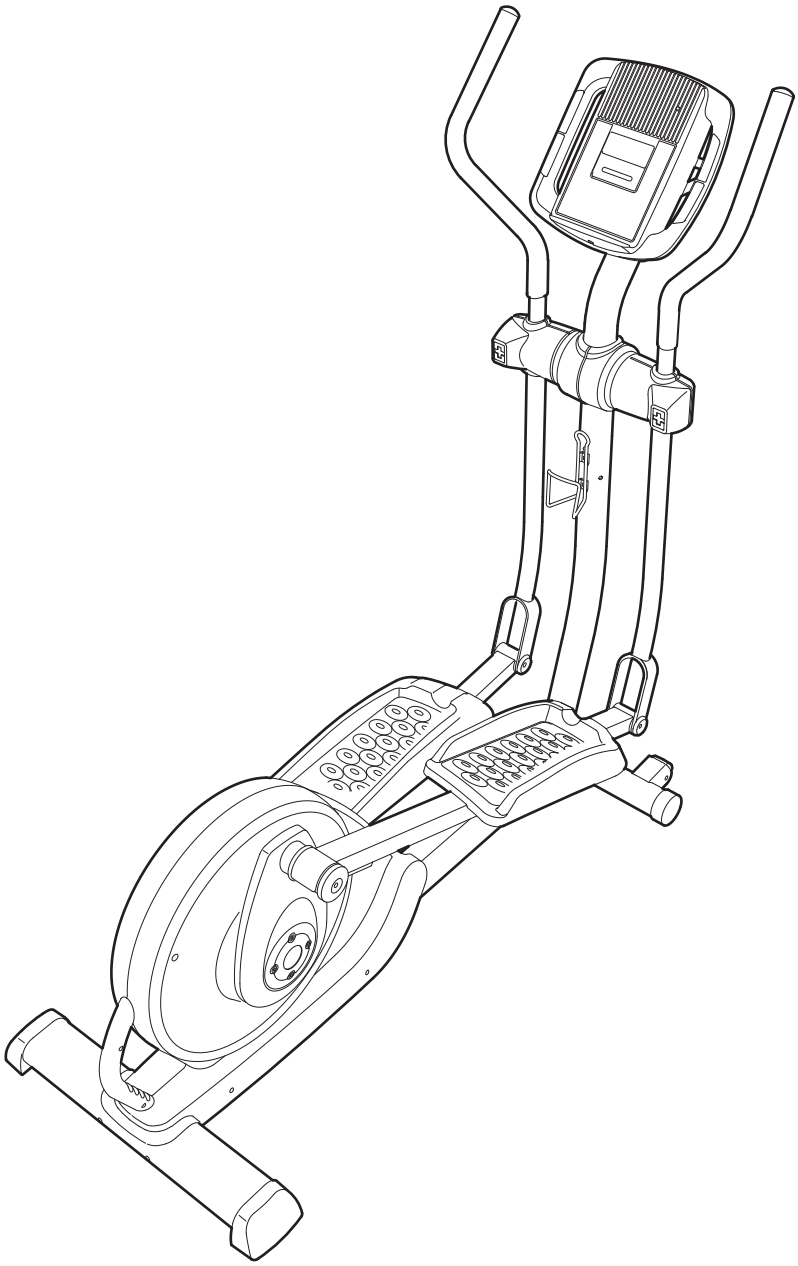
E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

BEDIENUNGSANLEITUNG



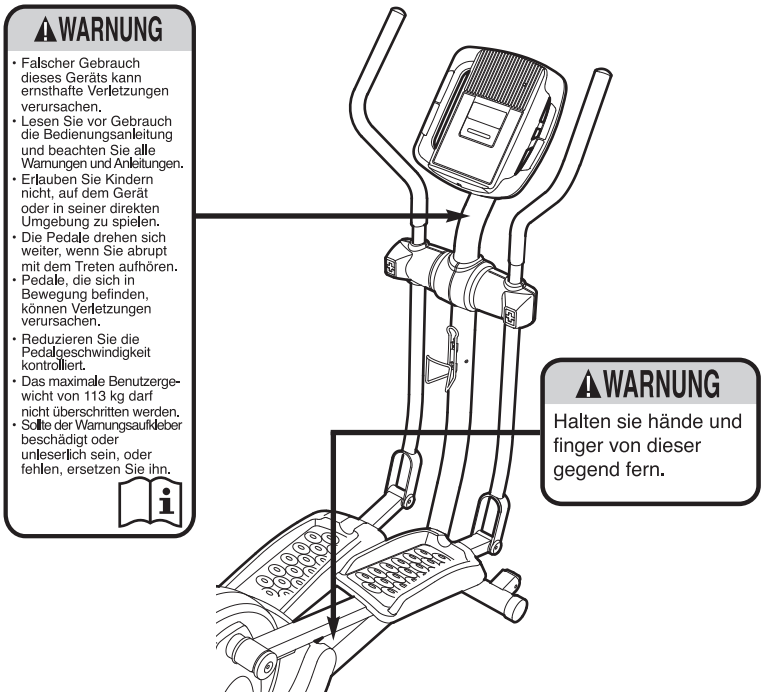
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN 2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN 3
BEVOR SIE ANFANGEN 4
MONTAGE 5
BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS 13
WARTUNG UND FEHLERSUCHE 22
TRAININGSRICHTLINIEN 23
TEILELISTE 24
DETAILZEICHNUNG 26
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . .Rückseite

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.


WARNUNG
• Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
• Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
• Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
• Die Pedale drehen sich weiter, wenn Sie abrupt mit dem Treten aufhören.
• Pedale, die sich in Bewegung befinden, können Verletzungen verursachen.
• Reduzieren Sie die Pedalgeschwindigkeit kontrolliert.
• Das maximale Benutzergewicht von 113 kg darf nicht überschritten werden.
• Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.
WARNUNG
Halten sie hände und finger von dieser gegend fern.

PROFORM ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON IP, Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Ellipsentrainer angebracht wurden, bevor Sie dieses Gerät benutzen. ICON übernimmt keine Verantwortung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die durch Verwendung des Produktes oder am Produkt entstanden sind.

1. **Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.**

2. **Verwenden Sie Ihren Ellipsentrainer nur so, wie es in dieser Anleitung beschrieben wird.**

3. **Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Ellipsentrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

4. **Der Ellipsentrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie ihn nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

5. **Benutzen Sie das Ellipsentrainer nur im Haus und halten Sie es vor Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Ellipsentrainer auf eine ebene Fläche und darunter zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage. Lassen Sie mindestens 0,9 m Platz vor und hinter dem Ellipsentrainer und 0,6 m auf beiden Seiten.**

6. **Inspizieren Sie regelmäßig alle Teile und ziehen Sie sie, wenn notwendig, nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.**

7. **Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere vom Ellipsentrainer jederzeit fern.**

8. **Der Ellipsentrainer sollte nur von Personen unter 113 kg Körpergewicht benutzt werden.**

9. **Tragen Sie immer angemessene Kleidung, während Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.**

10. **Halten Sie sich an den Griffstangen oder den Oberkörperarmen fest während Sie aufsteigen, absteigen, oder den Ellipsentrainer benutzen.**

11. **Die Pulssensor sind keine medizinischen Instrumente. Verschiedene Faktoren können die Herzfrequenzwerte verändern. Die Pulssensor sollen Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz angeben.**

12. **Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Ellipsentrainer trainieren; krümmen Sie Ihren Rücken nicht.**

13. **Übermässiges Trainieren könnte zu ernsthaften Verletzungen oder den Tod führen. Falls Sie sich der Ohnmacht nahe fühlen, oder Schmerzen während des Trainings empfinden, hören Sie sofort auf und kühlen Sie sich ab. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint or if you experience pain while exercising, stop immediately and cool down.**

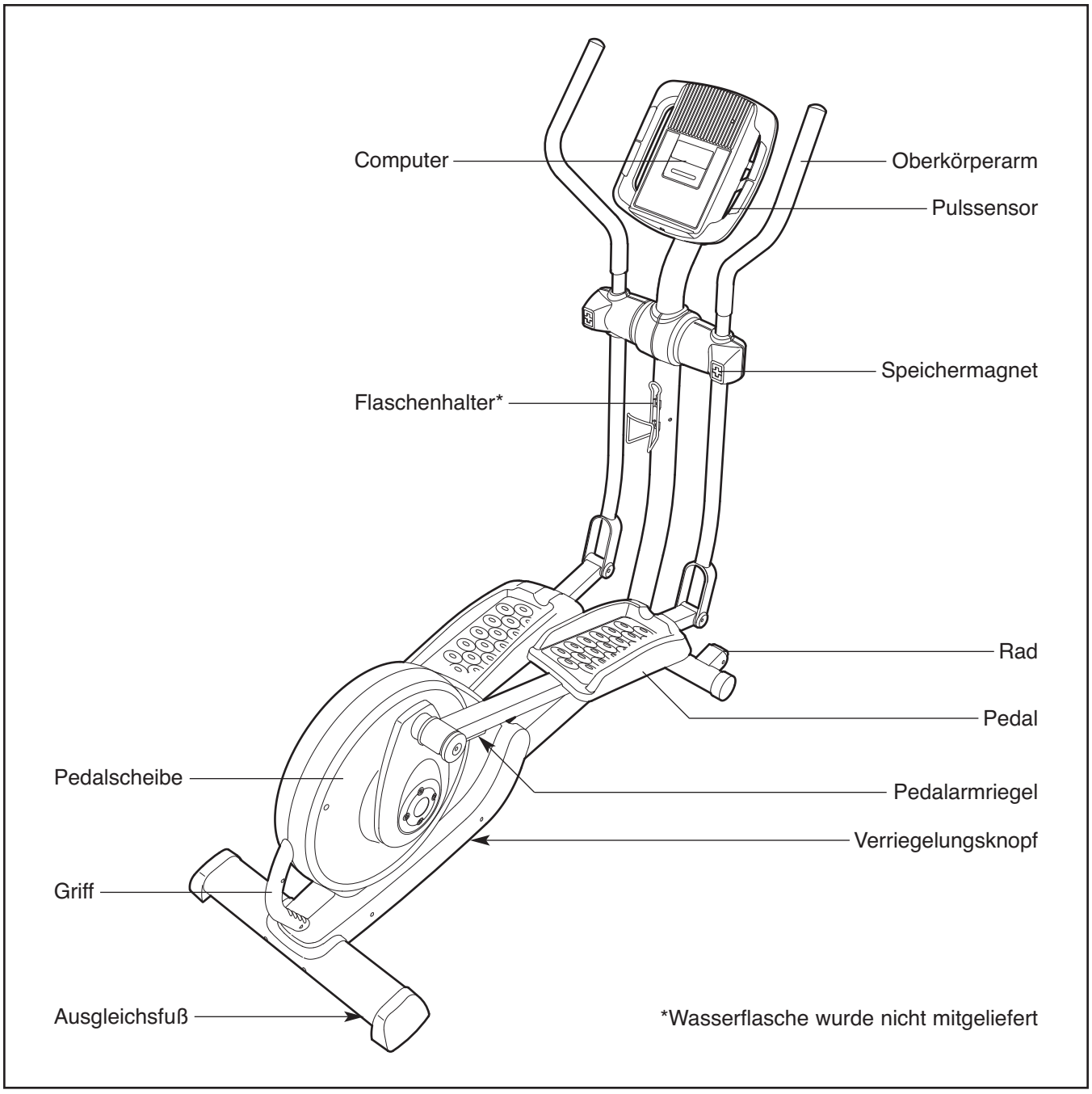
14. **Sollten Sie während des Trainings jemals Schmerz empfinden oder sollte Ihnen dabei schwindelig werden, beenden Sie das Training sofort und kühlen Sie ab.**

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl des neuen PROFORM® SPACE SAVER 895 ZLE Ellipsentrainers. Der SPACE SAVER 895 ZLE Ellipsentrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, welche Ihr Training zu Hause angenehmer und effektiver machen werden.

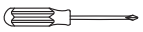
Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Ellipsentrainer in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell–nummer und die Serien–nummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell–nummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Serien–nummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unte

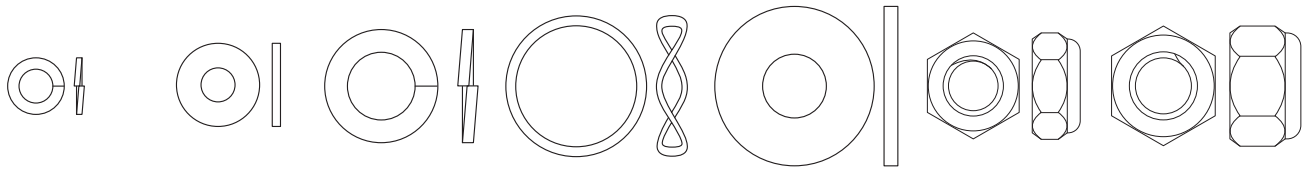


MONTAGE

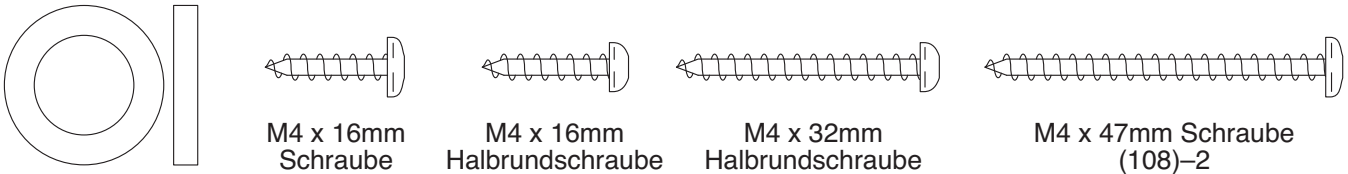
Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Ellipsentrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.

Zur Montage braucht man einen Kreuzschraubenzieher , eine verstellbare Schraubenschlüssel  , und einen Gummihammer .

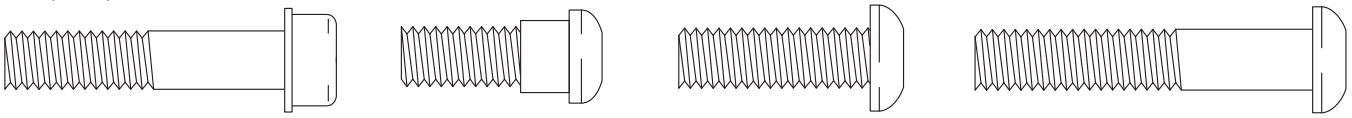
Während der Montage des Ellipsentrainers kann man die Abbildungen unten zur Identifizierung der kleinen Teile benutzen. Die Zahl in Klammern unter jeder Zeichnung bezieht sich auf die Bestellnummer in der teileliste gegen ende dieser Bedienungsanleitung. Die zweite Zahl bezieht sich auf die Anzahl der Teile, die für die Montage gebraucht wird. **Anmerkung: Sollte Sie ein Teil nicht im Teilebeutel finden, überprüfen Sie, ob es nicht schon an einem anderen Teil befestigt worden ist.**



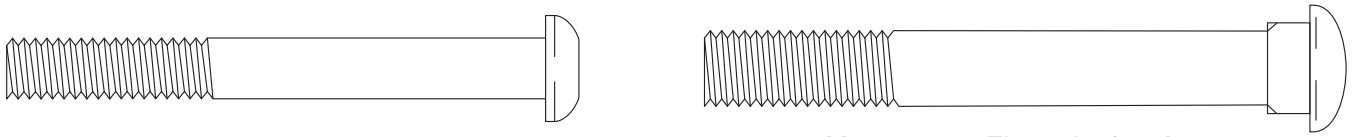
M4 Federring (112)–8 | M4 Scheibe (102)–8 | M8 Federring (90)–3 | Wellenscheibe (111)–2 | M8 Scheibe (88)–6 | M8 Kontermutter (79)–5 | M10 Klemmmutter (81)–2



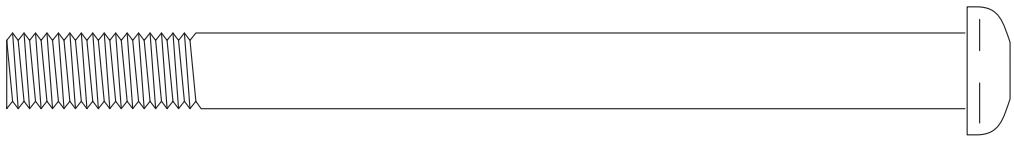
Lagerungs-Abstandhalter (118)–4 | M4 x 16mm Schraube (104)–8 | M4 x 16mm Halbrundschraube (101)–8 | M4 x 32mm Halbrundschraube (105)–6 | M4 x 47mm Schraube (108)–2



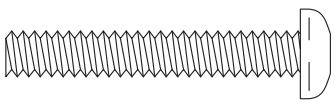
Nabenschraube (87)–8 | M8 x 23mm Ansatzschraube (115)–4 | M8 x 23mm Linsenschraube (84)–4 | M8 x 41mm Linsenschraube (78)–4



M8 x 69mm Linsenschraube (80)–1 | M10 x 80mm Einsteckschraube (82)–2



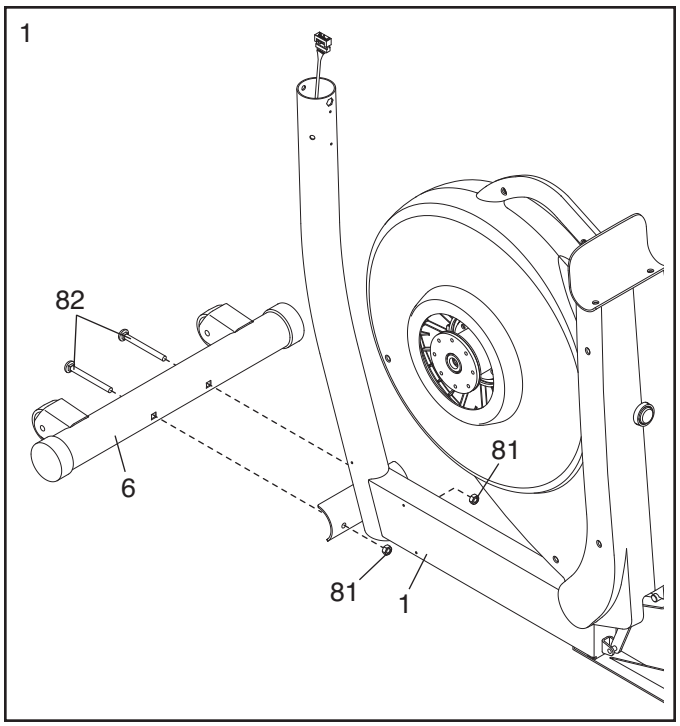
M10 x 127mm Linsenschraube (83)–2



Transportgriff-Schraube (117)–4

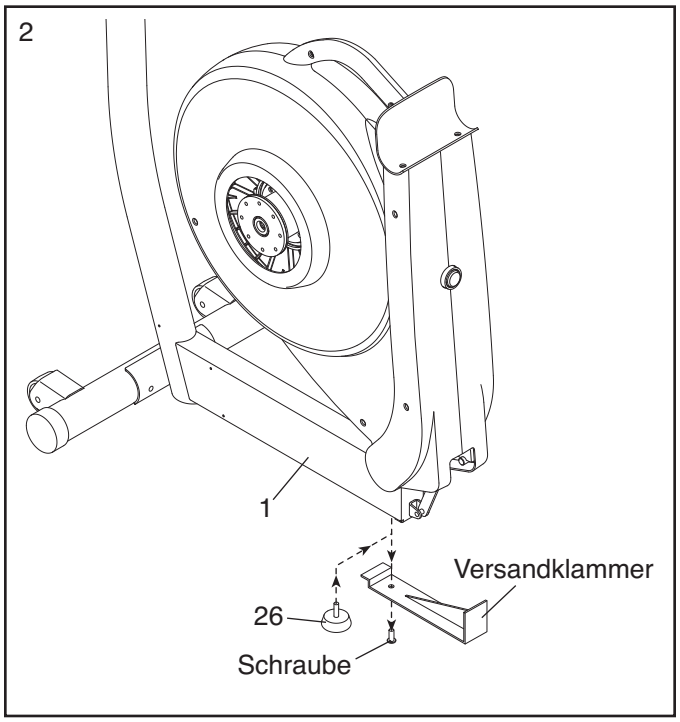
1. **Um die Montage zu vereinfachen, lesen Sie die Information auf Seite 5 bevor Sie anfangen.**

   Bringen Sie die vordere Stützstange (6) mit zwei M10 x 80mm Schraube mit Vierkantansatz (82) und zwei M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (81) an, während eine weitere Person die Rahmen (1) anhebt.



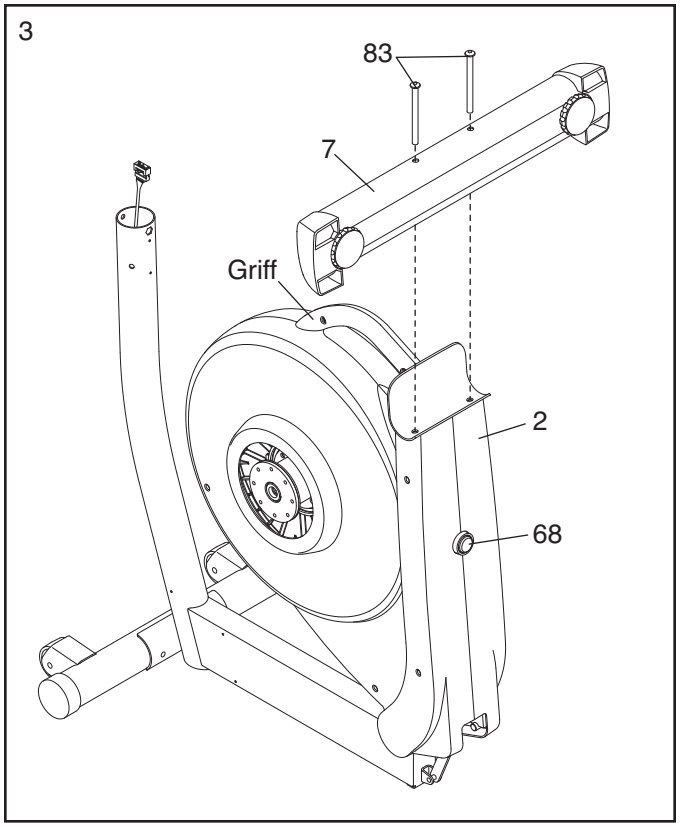
2. Entfernen Sie die markierte Schraube und die Versandklammer von der Rahmen (1). Werfen Sie die Schraube und die Versandklammer weg.

   Drehen Sie den Rahmenfuss (26) in den Rahmen (1) so weit wie möglich fest.



3. Bringen Sie die hintere Stützstange (7) mit zwei M10 x 127mm Linsenschrauben (83) am Klapprahmen (2) an.

   Halten Sie nun den Griff am Klipprahmen (2) und drücken Sie den Verriegelungsknopf (68) nieder. Geben Sie dann den Rahmen in eine tiefere Position, sodass der hintere Stützstange (7) am Boden aufliegt.



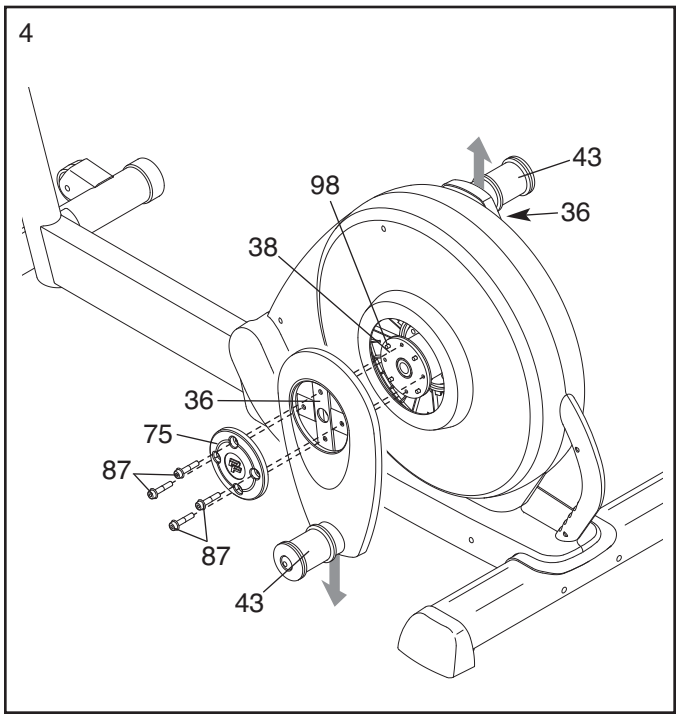
4. Halten Sie eine Nabenabdeckung (75) und einen Kurbelarm (36) an die linke Kurbelnabe (38).

   Gleichen Sie die Löcher in der Nabenabdeckung (75) und der Kurbel (36) mit den unbenutzten Löchern in der linken Kurbelnabe (38) an.

   Fügen Sie vier Nabenschrauben (87) in die Nabenabdeckung (75) und die Kurbel (36) ein. Anschliessend, ziehen Sie die Nabenschrauben mit den Fingern in die linke Kurbelnabe (38) fest. **Tipp: Ziehen Sie zuerst eine der Nabe-Schrauben fest an und dann die von ihr am weitesten entfernte Nabe-Schraube. Danach ziehen Sie die übrigen beiden Nabe-Schrauben fest an.**

   Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des Ellipsentrainers; **achten Sie darauf, dass die Kurbelarme (36) so ausgerichtet sind, dass sich die Hülsen der Kurbelbuch-senhülse (43) in der angezeigten Position befinden.**

   Anmerkung: Auf der rechten Seite befinden sich keine Rollenschrauben (98).



5. Während eine andere Person den Pfosten (3) nahe an den Rahmen (1) hält, wie abgebildet, verbinden Sie das obere Kabelbaum (48) mit dem unteren Kabelbaum (49).

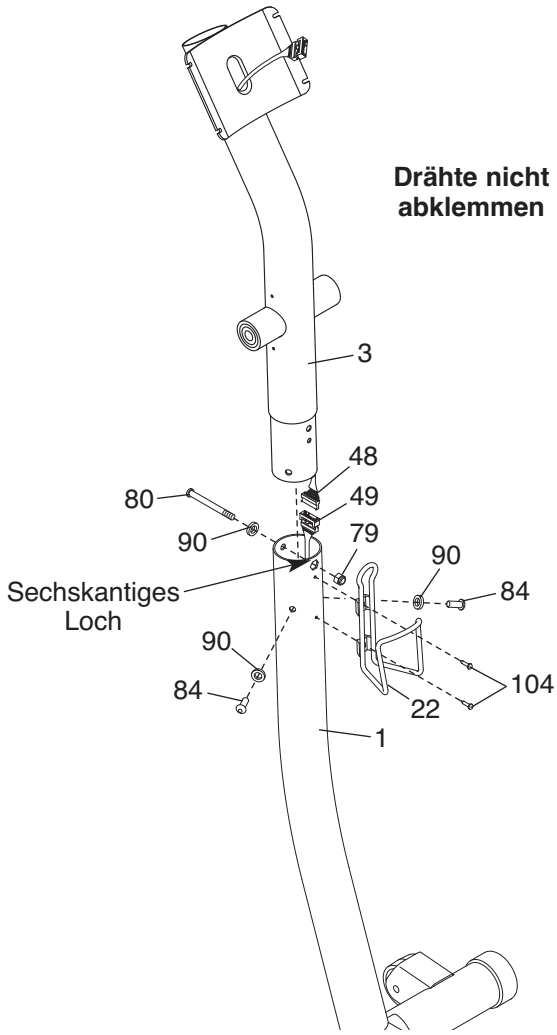
   Plaats de Staander (3) in het Rahmen (1).

   Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Drähte. Befestigen Sie den Pfosten mit einer M8 x 69mm Linsenschraube (80), einem M8 Federring (90) und einer M8 Kontermutter (79). **Ziehen Sie die Linsenschraube noch nicht fest; achten Sie darauf, dass die Kontermutter im sechseckigen Loch der Basis steckt.**

   Dann schrauben Sie mit der Hand zwei M8 x 23mm Linsenschraube (84) mit M8 Federringen (90) in die Basis (1). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht ganz an.**

   Bringen Sie den Wasserflaschenhalter (22) mit zwei M4 x 16mm Schrauben (104) an der Basis (1) an.

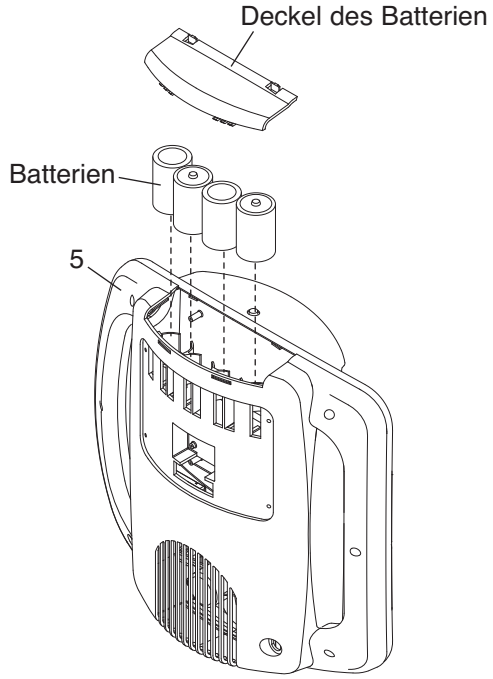
5



6. Der Computer (5) kann vier Batterien, Grösse D (nicht inkludiert) aufnehmen; Nickeleisenbatterien sind zu empfehlen. **WICHTIG: Wurde der Computer kalten Temperaturen ausgesetzt, lassen Sie ihn aufwärmen, bevor Sie die Batterien einsetzen. Sonst können die Displays am Computer oder andere elektronische Teile beschädigt werden.** Entfernen Sie den Deckel des Batteriefachs, legen Sie die Batterien in das Batteriefach ein und befestigen Sie den Deckel wieder. **Achten Sie darauf, die Batterien so auszurichten, wie auf dem Diagramm innerhalb des Batteriefachs angegeben.**

   Um einen zusätzlich erhältlichen AC-Adapter zu erwerben, treten Sie mit dem Geschäft in Verbindung, bei dem Sie dieses Gerät gekauft haben, oder rufen Sie die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an. Um ein Beschädigen des Computers zu vermeiden, benutzen Sie nur einen vom Hersteller gelieferten AC-Adapter. Stecken Sie ein Ende des AC-Adapters in die Steckdose am Computer und das andere Ende in eine nach lokalen Vorschriften installierte Steckdose.

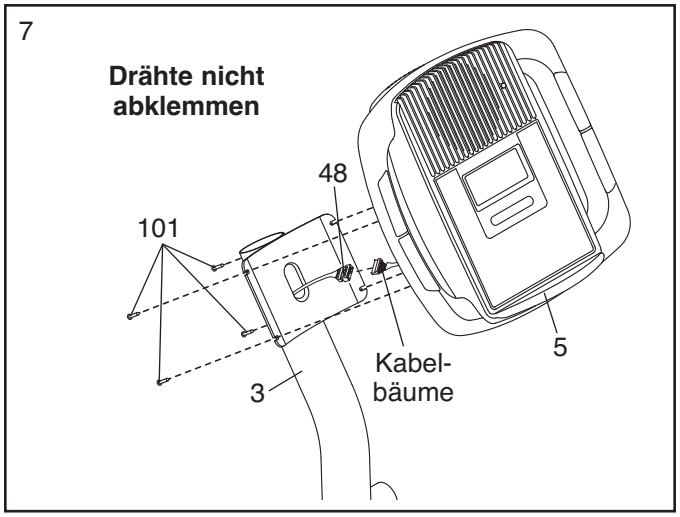
6



7. Während eine zweite Person den Computer (5) an den Pfosten (3) hinhält, stecken Sie den Kabelbaum des Computers mit dem oberen Kabelbaum (48) zusammen.

   Schieben Sie überflüssige Drähte von oben nach unten in den Pfosten (3) hinein.

   Tipp: Vermeiden Sie ein Abklemmen der Drähte. Befestigen Sie den Computer (5) an den Pfosten (3) mit vier M4 x 16mm Halbrundschrauben (101).

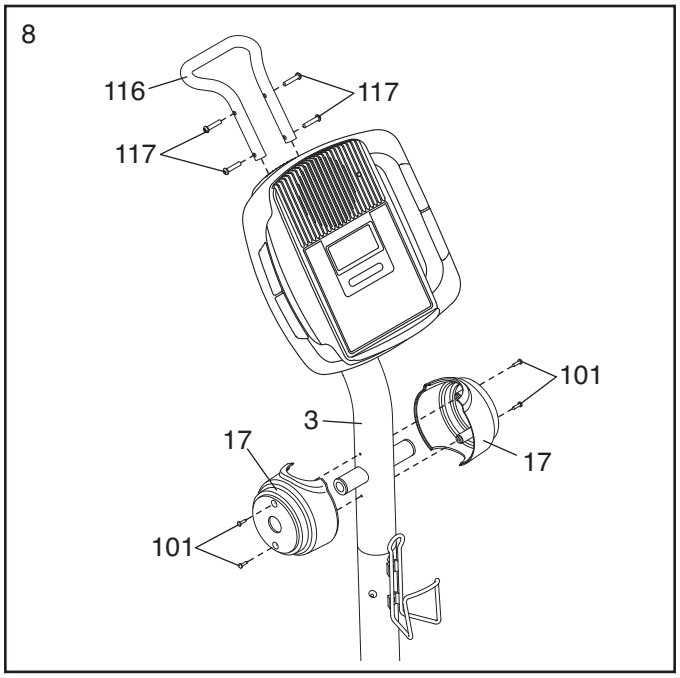


8. Befestigen Sie den Transport-Griff (116) mit vier Transport-Griff-Schrauben (117) am Pfosten (3). **Achten Sie darauf, dass der Transport-Griff so ausgerichtet ist, wie angedeutet.**

   Richten Sie eine der Abdeckung des Pfostens (17) so aus, wie abgebildet und halten Sie sie gegen den Pfosten (3).

   Befestigen Sie die Abdeckung des Pfostens mit zwei M4 x 16mm Halbrundschrauben (101).

   Befestigen Sie die andere Abdeckung des Pfostens (17) auf die gleiche Weise.

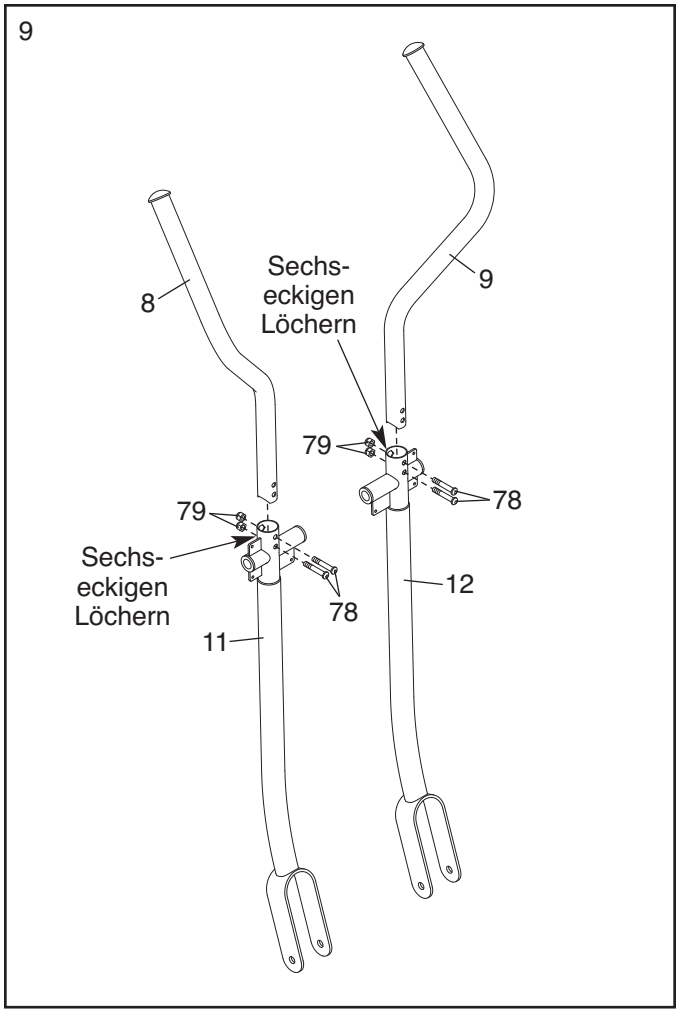


9. Identifizieren Sie den linken Oberkörperarm (8) und den linken Oberkörperfuss (11), welche mit einem “Left” Aufkleber markiert sind, und legen Sie diese wie angezeigt aus. (*L* oder *Left* bedeutet links; *R* oder *Right* bedeutet rechts).

   Fügen Sie den linken Oberkörperarm (8) in den linken Oberkörperfuss (11) ein.

   Befestigen Sie den linken Oberkörperarm (8) mit zwei M8 x 41mm Linsenbolzen (78) und zwei M8 Kontermuttern (79). **Achten Sie darauf, dass die Kontermuttern in den sechseckigen Löchern des linken Oberkörper-Arms stecken.**

   Befestigen Sie den rechten Oberkörperarm (9) an den rechten Oberkörperfuss (12) auf die gleiche Weise.

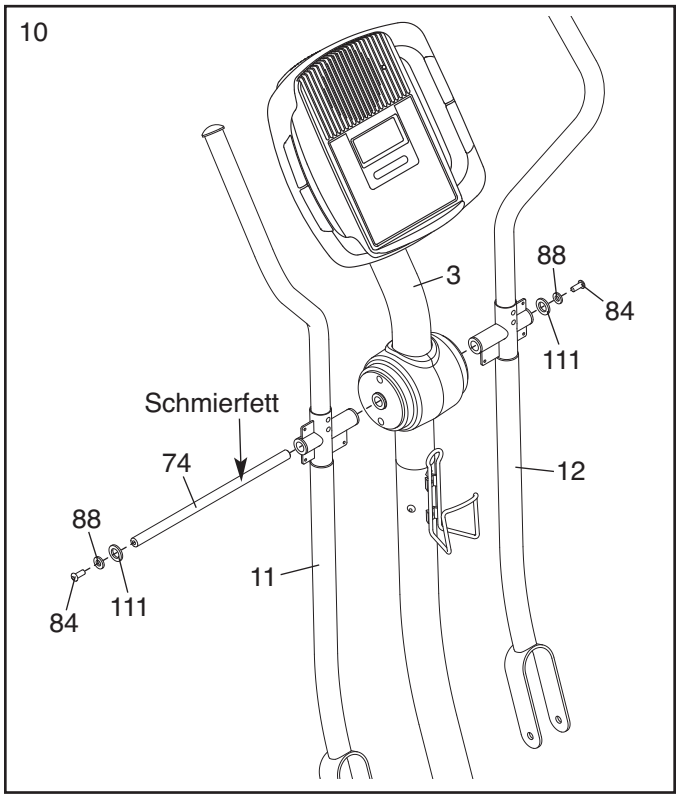


10. Schmieren Sie eine großzügige Menge des mitgelieferten Schmierfetts auf die Drehachse (74). Fügen Sie die Drehachse in den Pfosten (3) ein, und setzen Sie diese in die Mitte.

    Richten Sie den linken Oberkörper-Arm (11) aus wie angezeigt und schieben Sie ihn auf das linke Ende der Drehachse (74).

    Anschliessend, schieben Sie den rechten Oberkörperfuss (12) auf das rechte Ende der Drehachse (74) auf.

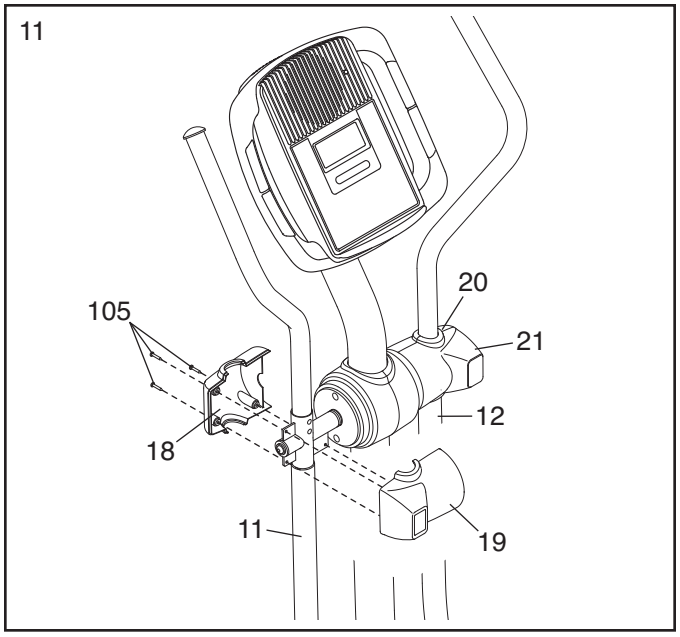
    Ziehen Sie eine M8 x 23mm Linsenschraube (84) mit einer M8 Scheibe (88) und einer Federscheibe (111) an jedem Ende der Dreh-Achse (74) fest. **Achten Sie darauf, dass sich die Federscheiben an den Enden der Drehachse befinden.**



11. Halten Sie die linke vordere Haltestangen-Abdeckung (18) und die linke hintere Haltestangen-Abdeckung (19) um den linken Oberkörper-Arm (11).

Befestigen Sie die linke vordere und hintere Haltestangen-Abdeckung (18, 19) mit drei M4 x 32mm Halbrundschrauben (105).

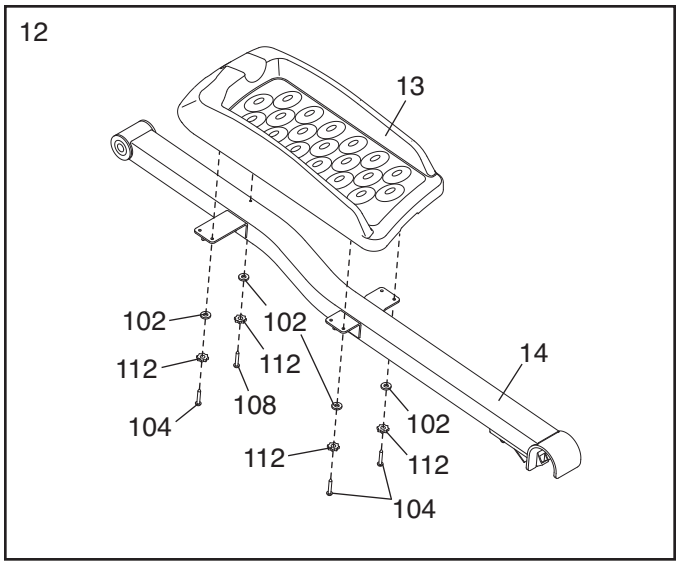
Bringen Sie die rechte vordere Haltestangen-Abdeckung (20) und die rechte hintere Haltestangen-Abdeckung (21) auf dieselbe Art und Weise am rechten Oberkörper-Arm (12) an.



12. Suchen Sie das linke Pedal (13) und die linke Pedalbein (14). Sie sind mit “Left” Aufklebern markiert (L oder Left bedeutet links; R oder Right bedeutet rechts).

Bringen Sie das linke Pedal (13) mit einer M4 x 47mm Schraube (108), drei M4 x 16mm Stumpf Schrauben (104) vier M4 Federringen (112) und vier M4 Scheiben (102) an der linken Pedalbein (14) an.

Bringen Sie das rechte Pedal (nicht abgebildet) auf dieselbe Art und Weise an der rechten Pedalbein (nicht abgebildet) an.



13. Schmieren Sie ein wenig Schmierfett auf eine Pedalarmachse (32) und den zwei Pedalarmlager (33) im linken Pedalarm (14).

    Als nächstes, drehen Sie eine M8 x 23mm Ansatzschraube (115), eine M8 Scheibe (88), und eine Pedalarm-Abdeckung (31) in ein Ende der Pedalarmachse (32) ein. **Ziehen Sie die Ansatzschraube noch nicht fest an.**

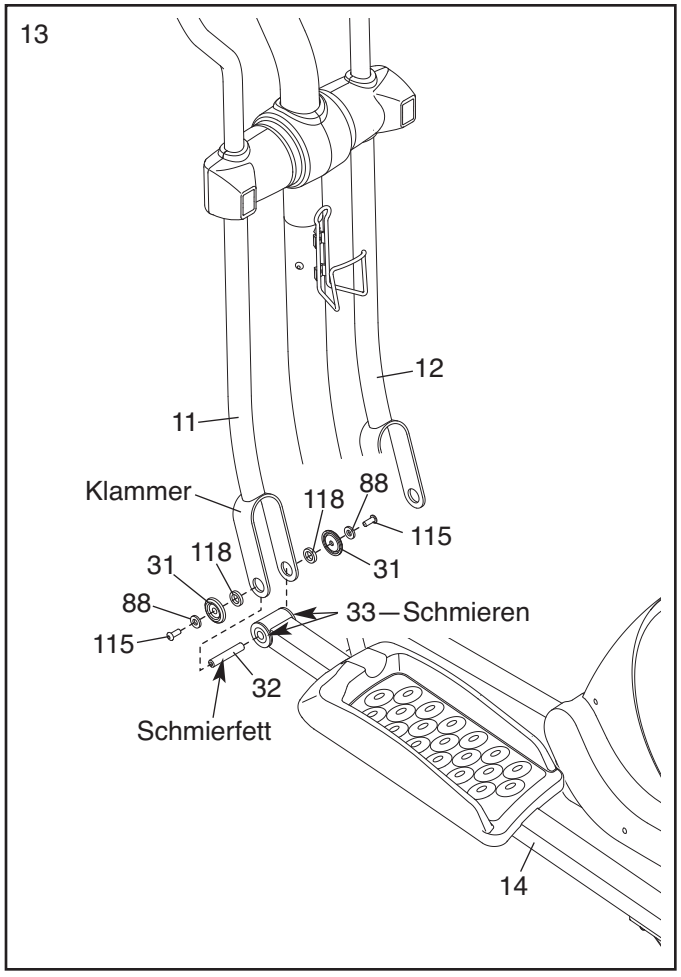
    Während eine andere Person das vordere Ende der Pedalbein (14) innerhalb der Klammer am linken Oberkörper-Arm (11) hält, schieben Sie je einen Lagerungs-Abstandhalter (118) in beide Seiten der Klammer hinein.

    Fügen Sie die Pedalarmachse (32) in den linken Oberkörperfuss (11) und den linken Pedalarm (14) ein.

    Drehen Sie noch eine M8 x 23mm Ansatzschraube (115), M8 Scheibe (88), und Pedalarm-Abdeckung (31) in das andere Ende der Pedalarmachse (32) ein.

    Ziehen Sie beide M8 x 23mm Ansatzschrauben (115) fest.

    Wiederholen Sie diesen Schritt, um die rechte Pedalschiene (nicht abgebildet) am rechten Oberkörper-Arm (12) zu befestigen.

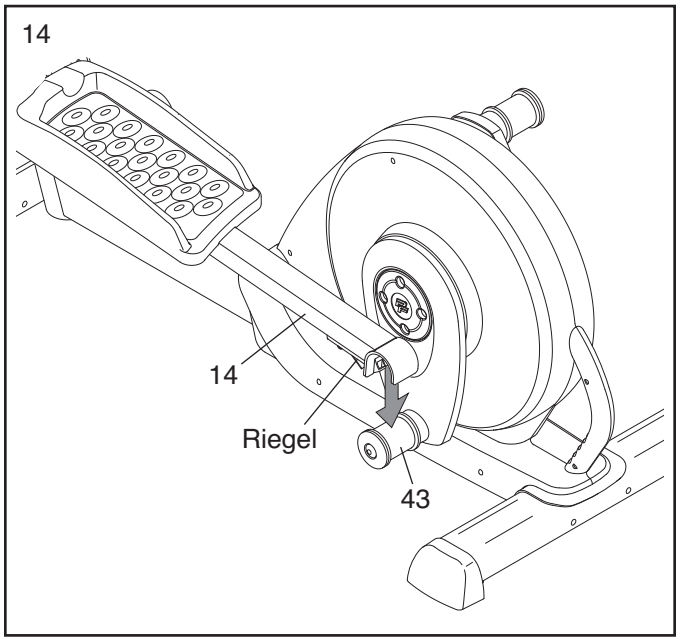


14. Heben Sie den Riegel auf der Unterseite der linken Pedalbein (14) hoch und stecken Sie die linke Pedalschiene auf die linke Hülse der Kurbel-Buchse (43).

    Lockern Sie den Riegel, und sorgen Sie dafür dass der linke Pedalarm (14) sicher mit der Kurbelbuchsenhülle (43) verbunden ist.

    Verbinden Sie die rechte Pedalschiene (nicht abgebildet) genauso.

    Siehe Schritt 5. Ziehen Sie sowohl die M8 x 69mm Linsenschrauben (80), als auch die beiden M8 x 23mm Linsenschrauben (84) fest.

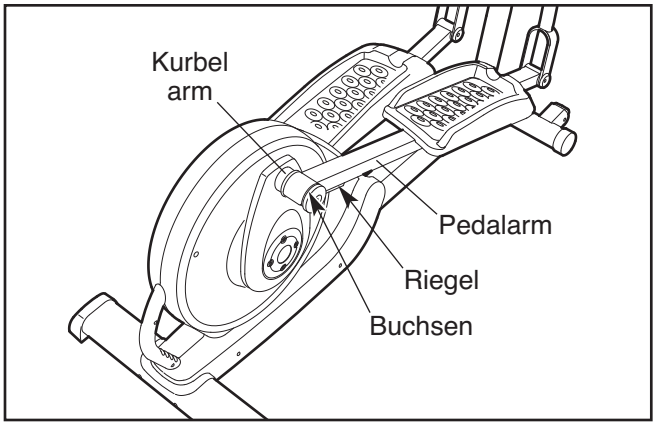


15. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie den Ellipsentrainer benutzen.** Anmerkung: Möglicherweise werden ein paar Teile nach Vollendung der Montage übrig sein. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage unter den Ellipsentrainer.

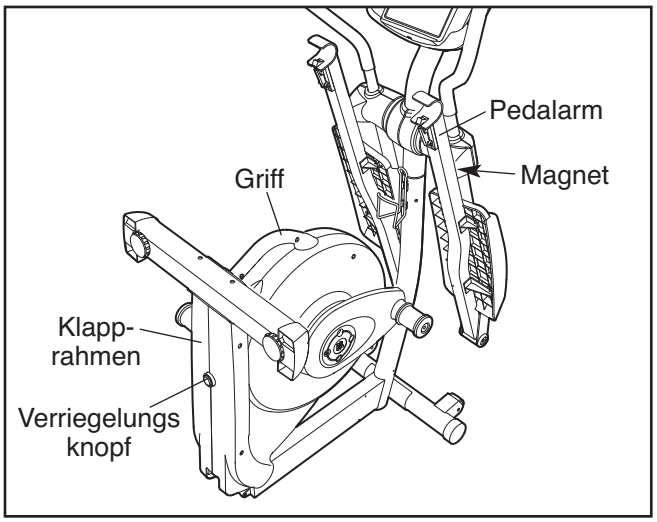
BENUTZUNG DES ELLIPSENTRAINERS

ZUSAMMENKLAPPEN UND AUSEINANDERKLAPPEN DES ELLIPSENTRAINERS

Wenn man den Ellipsentrainer nicht braucht, kann man den Rahmen zusammenklappen, damit das Gerät weniger Platz einnimmt. Zunächst heben Sie den Riegel unter jeder Pedalschiene an und ziehen die Pedalschienen von den Buchsen der Kurbelarme ab.



Dann heben Sie die Pedalschienen, bis sie die Magnete der Oberkörperarme berühren; die Magnete halten die Pedalschienen fest. Halten Sie nun den Griff und heben Sie den Rahmen hoch, bis er in senkrechter Position einschnappt.

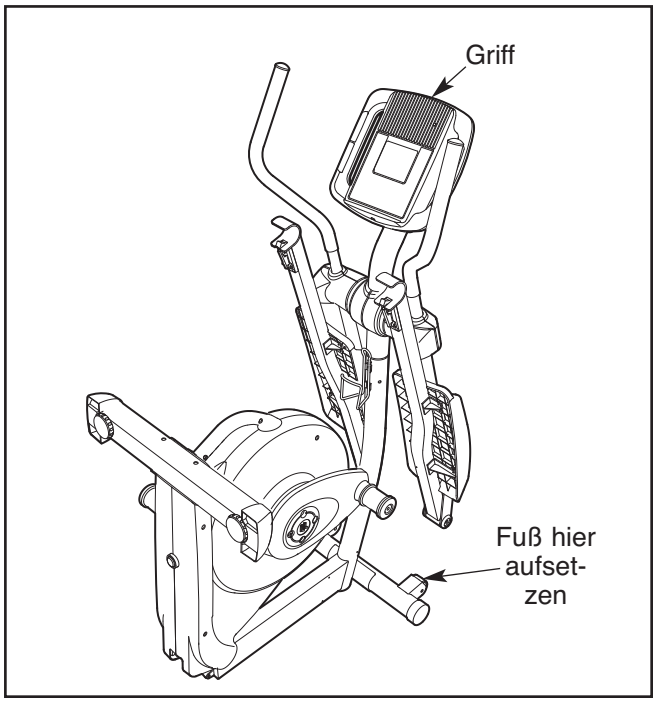


Um den Ellipsentrainer auseinanderzuklappen, halten Sie erst den Griff, drücken dann den Verriegelungsknopf und lassen den Rahmen vorsichtig herunter.

Dann ziehen Sie die Pedalschienen von den Magneten an den Oberkörperarmen. Danach **heben Sie die Riegel unter den Pedalschienen an** und stecken die Pedalschienen auf die Buchsen der Kurbelarme. Lassen Sie die Riegel los und achten Sie darauf, dass die Pedalschienen sicher auf den Kurbelarmen stecken.

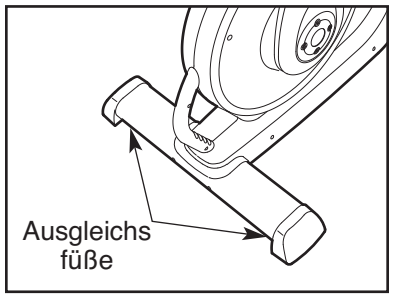
BEWEGEN DES ELLIPSENTRAINERS

Um den Ellipsentrainer zu bewegen, klappen Sie ihn erst zusammen, wie links beschrieben. Als nächstes stellen Sie sich vor den Ellipsentrainer, halten den Transportgriff fest und stellen einen Fuß gegen die Mitte des vorderen Stabilisators. Ziehen Sie am Transportgriff, bis der Ellipsentrainer auf den vorderen Rädern rollt. Bewegen Sie den Ellipsentrainer nun vorsichtig zum gewünschten Platz und lassen Sie ihn dort wieder herunter.



DEN ELLIPSENTRAINER AUSGLEICHEN

Sollte der Ellipsentrainer während der Benutzung am Boden leicht wackeln, drehen Sie eine oder beide der Ausgleichsfüße unter dem hinteren Stabilisator bis das Wackeln aufhört.

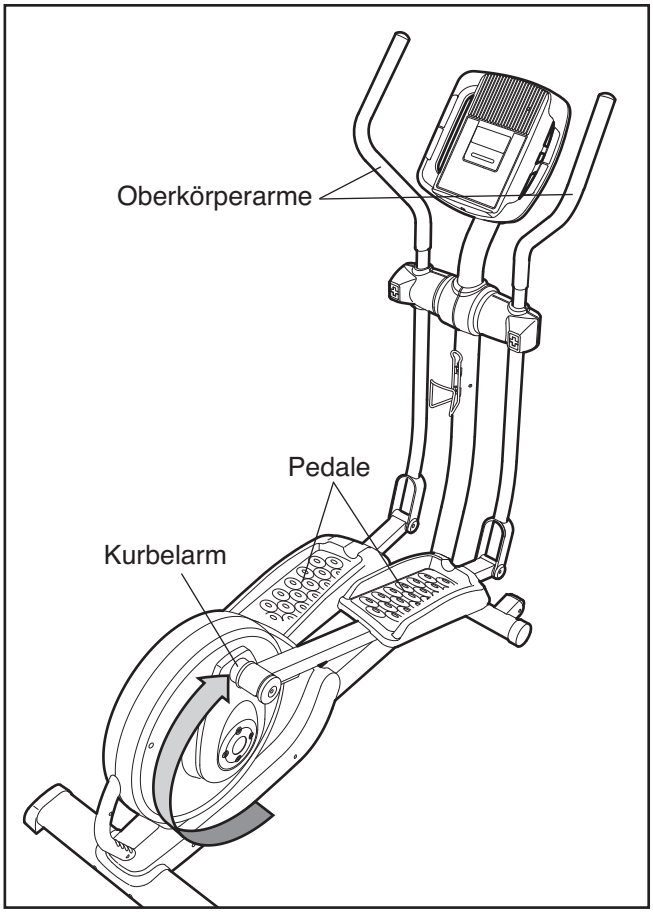


MIT DEM ELLIPSENTRAINER TRAINIEREN

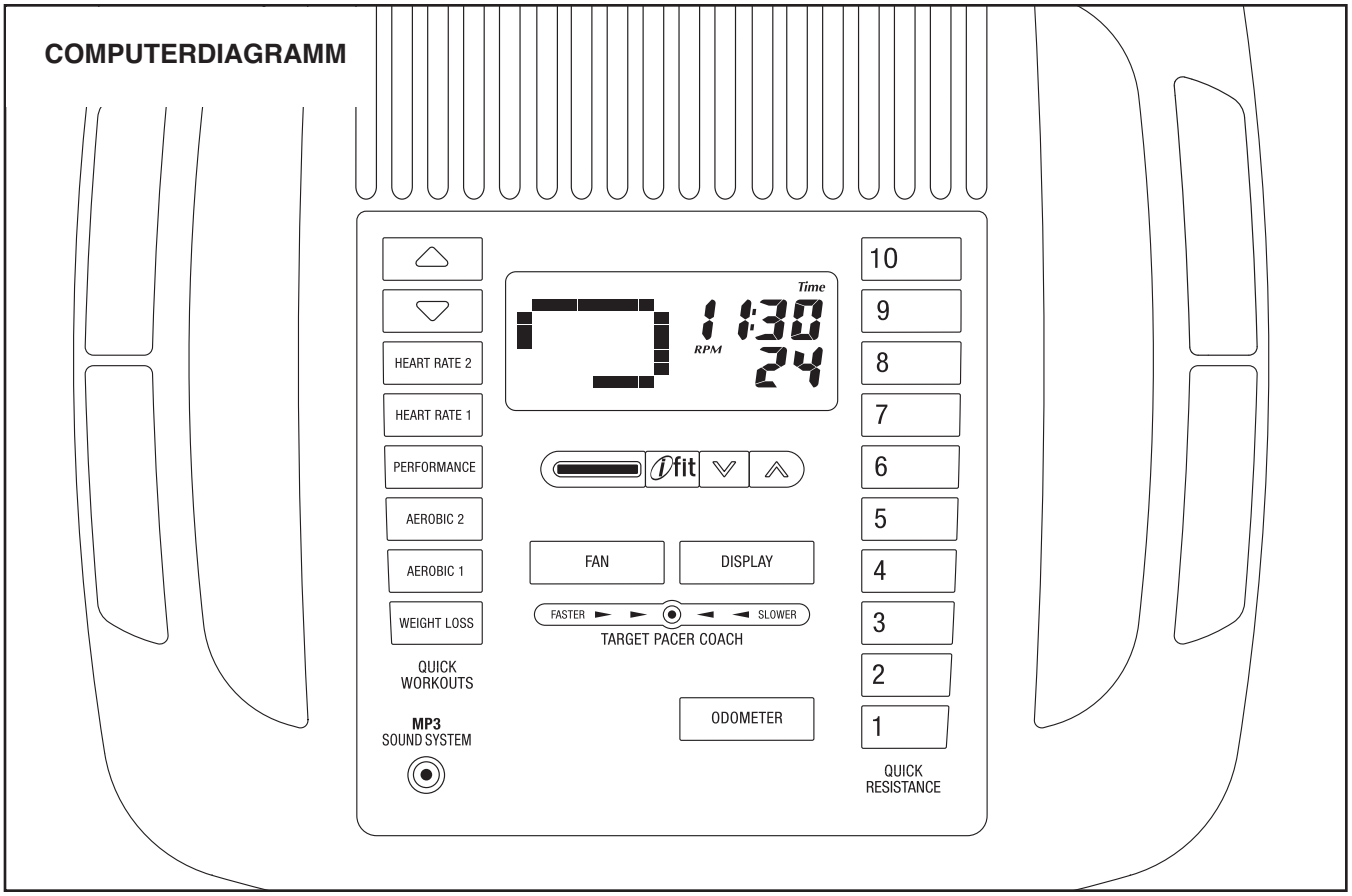
Um auf den Ellipsentrainer aufzusteigen, halten Sie sich an den Haltegriffen fest und steigen Sie zuerst auf das niedrigere Pedal. Zunächst, steigen Sie auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis sie sich in einer ununterbrochenen Bewegung befinden.

Anmerkung: Die Kurbelarme können in jede Richtung gedreht werden. Es wird allerdings empfohlen, die Kurbelarme in die durch den Pfeil angedeutete Richtung zu drehen; nur zur Abwechslung sollte man die Kurbelarme gelegentlich in die entgegengesetzte Richtung bewegen.

Um vom Ellipsentrainer abzusteigen, warten Sie zuerst, bis die Pedale völlig zum Stillstand gekommen sind. **Anmerkung: Der Ellipsentrainer hat kein Freilaufrad; die Pedale werden so lange in Bewegung bleiben, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt.** Wenn die Pedale sich nicht mehr bewegen, steigen Sie zuerst von dem höheren Pedal herunter. ann steigen Sie vom unteren Pedal herunter.



COMPUTERDIAGRAMM



DEN WARNUNGAUFKLEBER ANBRINGEN

Der Computer bietet zahlreiche Funktionen, die Ihr Training zu Hause effektiver und angenehmer gestalten. Wenn der manuelle Modus am Computer gewählt worden ist, kann der Widerstand des Ellipsentrainers mit dem Druck einer Taste verstellt werden. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinfor-mationen anzeigen. Sie können sogar Ihre Herzfrequenz messen, indem Sie den Handgriff-Pulssensor oder den als Zubehör erhältlichen Brustpulssensor verwenden.

Man kann unter vier voreingestellten Programmen wählen. Jedes Programm verändert automatisch den Widerstand der Pedale und fordert Sie dazu auf, das Tempo zu verändern, wobei Sie durch ein wirksames Workout geführt werden.

Außerdem gibt es zwei Herzfrequenzprogramme, welche den Widerstand der Pedale so verändern, dass Ihr Puls während des Trainings nahe der Zielherzfrequenz liegt.

Der Computer bietet auch das interaktive iFit-Programm-System an. Das Interaktive iFit-Programm-System ist kompatible mit iFit-Karten, welche Programme enthalten, die Ihnen dabei helfen, spezielle Fitnessziele zu erreichen. Zum Beispiel kann man mithilfe des 8-wöchigen Gewichtsverlustprogramms ungewollte Pfunde verlieren. iFit-Programme kontrollieren den Widerstand der Pedale und die Stimme eines persönlichen Trainers führt Sie durch das Programm. iFit-Karten sind separat erhältlich. **Um iFit Karten zu kaufen, sehen Sie unter www.iFit.com nach, oder lesen Sie die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. iFit Karten sind auch in ausgewählten Geschäften erhältlich.**

Man kann auch einen MP3-Player oder einen CD-Player an der Stereoanlage des Computers anschließen und dann während des Trainings seine Lieblingsmusik anhören oder Hörbücher abspielen.

Um den manuellen Modus zu verwenden, siehe Seite 16. **Um ein vorprogrammiertes Workout zu verwenden,** siehe Seite 18. **Um ein Herzfrequenz-Workout zu benutzen,** siehe Seite 19. **Um ein iFit Workout zu benutzten,** siehe Seite 20. **Um die Stereoanlage zu benutzen,** siehe Seite 21.

Anmerkung: Bevor Sie den Computer verwenden, müssen Batterien eingelegt werden (siehe Montageschritt 6 auf Seite 8). Wenn sich auf dem Computer eine klare Plastikfolie befindet, entfernen Sie diese.

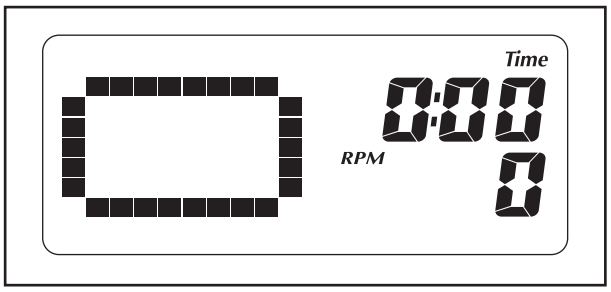
BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1. **Drücken Sie irgendeine Taste am Computer oder fangen Sie einfach an, die Pedale zu bewegen, um den Computer einzuschalten.**

   Wenn man den Computer einschaltet, leuchten das Display und die Zieltempokontrolle auf. Der Computer ist zur Benutzung bereit, wenn ein Signal ertönt.

2. **Wählen Sie den manuellen Modus.**

   Wenn man den Computer einschaltet, ist der manuelle Modus gewählt. Wenn Sie ein Workout ausgewählt haben, wählen Sie wieder den manuellen Modus durch mehrmaligem Drücken einer der [QUICK WORKOUTS] Tasten, bis eine Bahn im linken Display erscheint.



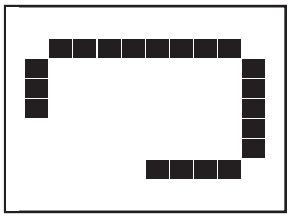
3. **Fangen Sie zu laufen an und verstellen Sie auf Wunsch den Widerstand der Pedale.**

   Während des Tretens kann man den Widerstand der Pedale durch Drücken der [QUICK-RESISTANCE]-Tasten verändern. Anmerkung: Es dauert einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, bis sich die Pedale auf den gewünschten Widerstandsgrad einstellen.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Anzeige.**

   Das obere rechte Display kann Ihnen die abgelaufene Zeit [TIME], die Distanz [DIST.] (Gesamt-Umdrehungen) die Sie zurückgelegt haben, die ungefähre Anzahl an Kalorien [CALS.] die Sie verbraucht haben, und die ungefähre Anzahl an Kalorien in Gramm [CARBS.] die Sie verbraucht haben, anzeigen. Der Anzeige-modus des Displays wechselt alle paar Sekunden.

Das untere rechte Display kann Ihnen Ihre Pedalgeschwindigkeit in Umdrehungen pro Minute [rpm] und den Widerstandsgrad [RESISTANCE] der Pedale anzeigen. Der Anzeige-modus des Displays wechselt alle paar Sekunden. Das Display wird Ihnen auch Ihre Herzfrequenz [HEART RATE] anzeigen, wenn Sie den Handgriffpulssensor oder den zusätzlich erhältlichen Brustgurt-Pulsmesser (siehe Schritt 5 auf Seite 17) verwenden.



Das linke Display zeigt eine Bahn die 640 Umdrehungen pro Minute (1/4 Meile oder 402 Meter) repräsentiert. Eine ganze Bahn steht für 640 Umdrehungen. Während des Trainings werden hintereinander neue Indikatoren aufscheinen, bis die ganze Laufbahn erscheint. Die Laufbahn wird dann verschwinden und die Indikatoren fangen von vorne an aufzuleuchten.

Um den Display Modus zu ändern, drücken Sie die [DISPLAY] Taste mehrmals bis die gewünschte Trainingsinformation im oberen oder unterem rechten Display erscheint. Nach einigen Sekunden wechselt das Display den Modus automatisch wie zuvor.

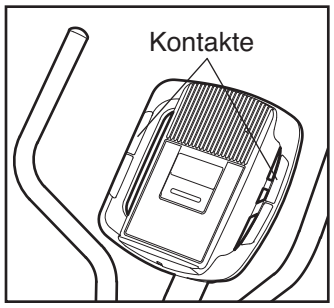
Um die Distanz der hinter sich gebrachten Strecke zu sehen, drücken Sie einmal auf die Kilometerzähler-Taste [ODOMETER]. Die Information wird für ein paar Sekunden im Display erscheinen. Um die Entfernung wiedereinzustellen, drücken Sie die Kilometerzähler-Taste für ein paar Sekunden. Um die Distanz, die man seit dem Kauf des Ellipsentrainers zurückgelegt hat, zu sehen, drücken Sie die Kilometerzählertaste ein zweites Mal. Anmerkung: Die Nummer auf der rechten Seite des Displays mal die Nummer auf der linken Seite des Displays, ergibt die Entfernung oder die Gesamtentfernung.

Um die Lautstärke des Computers einzustellen, drücken Sie zuerst die Display Taste, und halten Sie diese gedrückt, bis nichts auf dem Display erscheint. Wenn Sie die Display Taste auslassen, erscheint die Lautstärken-Anzeige im Display. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten oberhalb der Herzfrequenz Tasten [HEART RATE] um die Lautstärke einzustellen. Dann drücken Sie auf die Display-Taste.

5. Messen Sie nach Wünsch Ihre Pulsfrequenz.

Sie können Ihre Herzfrequenz messen indem Sie den eingebauten Handgriff-Pulssensor oder den optionalen Brust-Pulssensor benutzen (beziehen Sie sich auf Seite 21 für Information über den Brust-Pulssensor).

Anmerkung: Wenn Sie den optionalen Brustpulssensor tragen und gleichzeitig den Handgriffpulssensor halten, kann der Computer eventuell Ihre Herzfrequenz nicht korrekt anzeigen.



Falls sich dünne Plastikfolien auf den Metallkontakten des Handgriff-pulssensors befinden, entfernen Sie diese. Außerdem müssen die Hände sauber sein. Zum Messen Ihrer Herzfrequenz geben Sie die Handflächen auf die Metallkontakte des Handgriff-Pulssensors. **Vermeiden Sie es, Ihre Hände zu bewegen oder zu stark auf die Kontakte zu drücken.**

Sobald Ihr Puls entdeckt wird, blinkt mit jedem Herzschlag ein herzförmiges Symbol auf der rechten Seite der Anzeige. Für genaueste Herzfrequenzablesung, lassen Sie Ihre Hände mindestens 15 Sekunden lang auf den Kontakten ruhen.

Sollte Ihre Herzfrequenz nicht aufscheinen, überprüfen Sie die Position Ihrer Hände. Achten Sie auch darauf, die Hände nicht zu bewegen oder die Metallkontakte nicht zu fest zu umklammern. Zur optimalen Instandhaltung sollten Sie die Metallkontakte mit einem weichen Tuch abwischen; **verwenden Sie niemals Alkohol, Scheuermittel oder Chemikalien.**

6. Den Ventilator auf Wunsch einschalten.

Der Ventilator hat hoch, niedrig, und automatisch Geschwindigkeitsstufen; während der Automatisch-Modus ausgewählt ist, wird sich die Geschwindigkeit des Ventilators automatisch erhöhen oder vermindern, während Sie Ihre Pedalgeschwindigkeit erhöhen oder vermindern. Durch mehrmaliges Drücken der Ventilator-Taste [FAN] kann man die Geschwindigkeit einstellen oder den Ventilator abschalten. Anmerkung: Wenn man die Pedale mehr als 30 Sekunden lang nicht bewegt, dann stellt sich der Ventilator von selbst ab.

Drehen Sie die Daumenlasche auf der rechten Seite des Ventilators um den Ventilator-Winkel einzustellen.

7. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.

Wenn die Pedale einige Sekunden lang nicht bewegt werden, dann erklingt eine Serie von Tönen und der Computer pausiert.

Wenn die Pedale ca. fünf Minuten lang nicht bewegt werden, dann stellt sich der Computer von selbst ab und die Displays werden auf die ursprüngliche Einstellung zurückspringen.

VERWENDEN EINES VORPROGRAMMIERTEN WORKOUTS

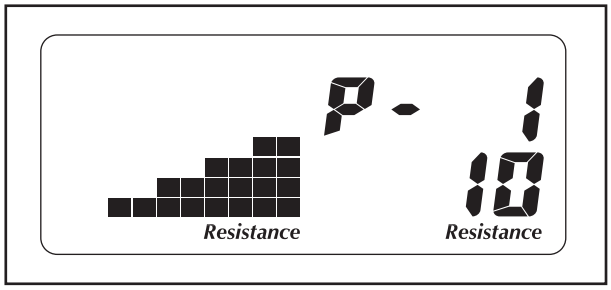
1. **Drücken Sie irgendeine Taste am Computer oder fangen Sie einfach an, die Pedale zu bewegen, um den Computer einzuschalten.**

   Beziehen Sie sich auf Schritt 1 auf Seite 16.

2. **Wählen Sie ein vorprogrammiertes Workout.**

   Um eines der vier vorprogrammierten Workouts zu wählen, drücken Sie die Gewichtsverlust [WEIGHT LOSS], die Aerobic 1 [AEROBIC 1], die Aerobic 2 [AEROBIC 2], oder die Leistungs-Taste [PERFORMANCE] auf der linken Seite des Computers.

   Wenn man ein vorprogrammiertes Workout wählt, dann erscheinen der Name des Workouts und der maximale Widerstandsgrad einige Sekunden lang am Display. Ein Querschnitt der Widerstandsgrade des Workouts wird ebenfalls auf der linken Seite über das Display rollen.

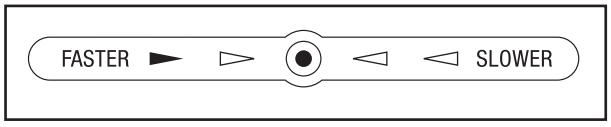


3. **Bewegen Sie die Pedale, um das Workout zu beginnen.**

   Jedes Workout wurde in 30 ein Minuten lange Abschnitte eingeteilt. Jeder Abschnitt hat einen Widerstandsgrad und ein Zieltempo vorprogrammiert. Anmerkung: Aufeinanderfolgende Abschnitte können auch denselben Widerstandsgrad und/oder dieselbe Zieltempoeinstellung vorprogrammiert haben.

   Während des Workouts gibt der Workoutquerschnitt Ihren Fortschritt an (siehe Abb. oben). Der blinkende Abschnitt des Querschnitts zeigt den laufenden Abschnitt des Programms an. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Herzfrequenzeinstellung des laufenden Abschnitts an. Am Ende jedes Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen und die nächste Spalte im Querschnitt beginnt zu blinken. Wenn für den nächsten Abschnitt ein anderer Widerstandsgrad vorprogrammiert ist, dann erscheint der neue Widerstandsgrad ein paar Sekunden lang am Display, um Sie auf die Veränderung aufmerksam zu machen. Erst dann ändert sich der Widerstand der Pedale.

   Während des Workouts wird Sie die Zieltempokontrolle dazu auffordern, Ihr Fahrtempo nahe der Zieltempoeinstellung für den laufenden Abschnitt zu halten. Beim Aufleuchten eines linken Indiaktorlichts sollten Sie Ihr Tempo erhöhen. Beim Aufleuchten eines rechten Indikatorlichts sollten Sie Ihr Tempo verlangsamen. Beim Aufleuchten des mittleren Indikatorlichts behalten Sie Ihr derzeitiges Tempo bei. **WICHTIG: Die Zieltempokontrolle dient nur zur Motivation. Wenn die Mitte der Zielanzeige blinkt, behalten Sie Ihre Trittgeschwindigkeit bei.**



   Sollte der Widerstandsgrad des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig sein, können Sie ihn durch Drücken der [QUICK RESISTANCE]-Tasten manuell verstellen. Wenn der laufende Abschnitt eines Programms zu Ende kommt, stellen sich die Pedale automatisch auf die Widerstandsein-stellung des nächsten Abschnitts ein.

   Wenn man die Pedale mehrere Sekunden lang nicht bewegt, erklingt eine Serie von Tönen und das Workout wird auf Pause eingestellt. Um das Workout wieder aufzunehmen, bewegen Sie einfach die Pedale wieder. Das Workout geht dann weiter, bis der letzte Abschnitt des Querschnitts zu Ende kommt.

4. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Anzeige.**

   Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 16.

5. **Messen Sie nach Wünsch Ihre Pulsfrequenz.**

   Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 17.

6. **Den Ventilator auf Wunsch einschalten.**

   Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 17.

7. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.**

   Beziehen Sie sich auf Schritt 7 auf Seite 17.

BENUTZUNGEINES HERZFREQUENZPROGRAMM

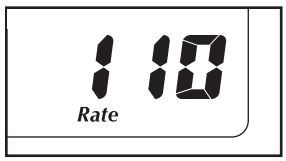
1. **Drücken Sie irgendeine Taste am Computer oder fangen Sie einfach an, die Pedale zu bewegen, um den Computer einzuschalten.**

   Beziehen Sie sich auf Schritt 1 auf Seite 16.

2. **Wählen Sie ein Herzfrequenz-Workout.**

   Um eines der Herzfrequenz-Workouts zu wählen, drücken Sie die Herzfrequenz 1 [HEART RATE 1] oder die Herzfrequenz 2 [HEART RATE 2] Taste auf der linken Seite des Computers.

3. **Geben Sie eine Zieleinstellung für die Herzfrequenz ein.**

   Ein paar Sekunden nachdem Sie ein Herzfrequenz-Workout ausgewählt haben, wird die Zielherzfrequenz für dieses Workout im unteren rechten Display blinken.

   Während Herzfrequenz-Workout 1, wird die gleiche Zielherzfrequenz für alle Abschnitte des Workouts programmiert. Wenn Sie Herzfrequenz-Workout 1 ausgewählt haben, drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten oberhalb der Herzfrequenz-Tasten [HEART RATE], um die gewünschte Zielherzfrequenz einzustellen (siehe TRAININGS INTENSITÄT auf Seite 23).

   Während Herzfrequenz-Workout 2, werden verschiedene Zielherzfrequenzen für verschiedene Abschnitte des Workouts programmiert. Wenn Sie Herzfrequenz-Workout 2 ausgewählt haben, drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten oberhalb der Herzfrequenz-Tasten um die gewünschte maximale Zielherzfrequenz für dieses Workout einzustellen (siehe TRAININGS INTENSITÄT auf Seite 23).

4. **Halten Sie den Handgriffpulssensor oder tragen Sie den zusätzlich erhältlichen Brustpulssensor.**

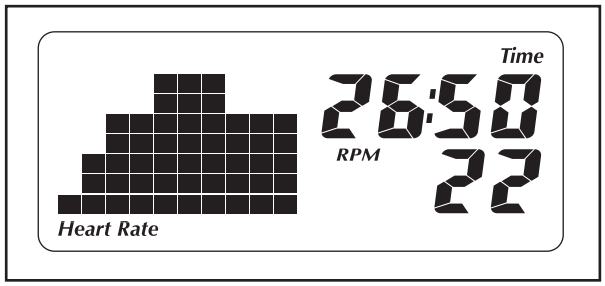
   Zur Verwendung des Handgriffpulssensors müssen Sie während des Programms die Handgriffe nicht ununterbrochen festhalten; sie sollten die Handgriffe jedoch regelmäßig anfassen, damit das Programm ordnungsgemäß ablaufen kann. **Jedesmal, wenn Sie den Handgriff-Pulssensor halten, lassen Sie die Hände mindestens 30 Sekunden lang auf den Kontakten ruhen.**

5. **Bewegen Sie die Pedale, um das Workout zu beginnen.**

   Herzfrequenz-Workout 1 ist in 40 ein-minütige Abschnitte unterteilt. Anmerkung: Um ein kürzeres Workout zu benutzen, hören Sie mit dem Training auf, oder wählen Sie ein anderes Workout bevor das Workout endet.

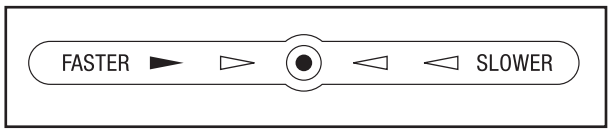
   Herzfrequenz-Workout 2 ist in 30 ein-minütige Abschnitte unterteilt. Für jeden Abschnitt wurde eine Herzfrequenzeinstellung vorprogrammiert. Anmerkung: Aufeinanderfolgende Abschnitte können die gleiche Herzfrequenzeinstellung vorprogrammiert haben.

   Während des Trainings gibt der Programmquerschnitt Ihren Fortschritt am Display an. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts zeigt den laufenden Abschnitt des Programms an. Die Höhe der blinkenden Spalte gibt die Zielherzfrequenz des laufenden Abschnitts an. Am Ende jedes Abschnitts erklingt eine Serie von Tönen und die nächste Spalte im Querschnitt beginnt zu blinken.

   Während beider Workouts, wird der Computer regelmässig Ihre Herzfrequenz mit der Zielherzfrequenz für den derzeitigen Abschnitt des Workouts vergleichen. Falls Ihre Herzfrequenz zu weit unter oder über der eingestellten Herzfrequenz liegt, wird der Widerstand der Pedale automatisch erhöht oder gesenkt, um Ihre Herzfrequenz der Zieleinstellung für die Herzfrequenz anzupassen. Jedesmal, wenn sich der Widerstand verändert, erscheint der Widerstandsgrad ein paar Sekunden lang am Display, um Sie auf die Veränderung aufmerksam zu machen.

Während Sie trainieren, wird Sie der Zieltempokontrollen-Coach dazu auffordern, Ihre Pedalgeschwindigkeit constant zu halten. Beim Aufleuchten eines linken Indiaktorlichts sollten Sie Ihr Tempo erhöhen. Beim Aufleuchten eines rechten Indikatorlichts sollten Sie Ihr Tempo verlangsamen. Beim Aufleuchten des mittleren Indikatorlichts behalten Sie Ihr derzeitiges Tempo bei. **WICHTIG: Die Zieltempokontrolle dient nur zur Motivation. Wenn die Mitte der Zielanzeige blinkt, behalten Sie Ihre Trittgeschwindigkeit bei.**



Sollte der Widerstandsgrad des laufenden Abschnitts zu hoch oder zu niedrig sein, können Sie ihn durch Drücken der Quick Resistance-Tasten manuell verstellen. Wenn der Computer dann Ihre tatsächliche Herzfrequenz mit der Zielherzfrequenz vergleicht, verändert sich der Widerstand der Pedale möglicherweise automatisch, um Ihre Herzfrequenz näher an die Zielherzfrequenz heranzubringen.

Wenn man die Pedale mehrere Sekunden lang nicht bewegt, erklingt eine Serie von Tönen und das Workout wird auf Pause eingestellt. Um das Workout wieder aufzunehmen, bewegen Sie einfach die Pedale wieder. Das Workout geht dann weiter, bis der letzte Abschnitt des Querschnitts zu Ende kommt.

6. **Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit Hilfe der Anzeige.**

   Beziehen Sie sich auf Schritt 4 auf Seite 16.

7. **Den Ventilator auf Wunsch einschalten.**

   Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 17.

8. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, wird sich der Computer automatisch abstellen.**

   Beziehen Sie sich auf Schritt 7 auf Seite 17.

BENUTZEN EINES IFIT-PROGRAMMS

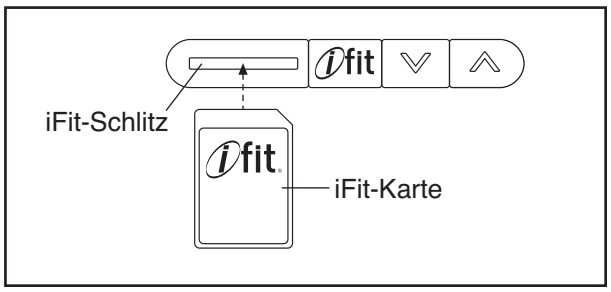
iFit Karten sind seperat erhältlich. Um iFit Karten zu kaufen, sehen Sie unter www.iFit.com nach oder lesen Sie die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. iFit Karten sind auch in ausgewählten Geschäften erhältlich.

1. **Drücken Sie irgendeine Taste am Computer oder fangen Sie einfach an, die Pedale zu bewegen, um den Computer einzuschalten.**

   Beziehen Sie sich auf Schritt 1 auf Seite 16.

2. **Eine iFIT-Karte einstecken und ein Programm auswählen.**

   Um ein iFit-Programm zu benutzen, schieben Sie eine iFit-Karte in den iFit-Schlitz; vergewissern Sie sich, dass sich die Metallkontakte der iFit-Karte unten und gegen den Schlitz hin befinden. Wenn man die iFit-Karte richtig einsteckt, leuchtet der Indikator neben dem Schlitz auf und Worte *IFIT* erscheinen am Display.



   Wählen Sie nun das gewünschte Programm der iFit-Karte durch Drücken der Auf- oder Ab-Tasten neben dem iFit-Schlitz.

   Einen Moment nachdem man ein Programm ausgewählt hat, beginnt die Stimme eines persönlichen Trainers einen durch das Training zu führen. iFit-Programme funktionieren genauso wie voreingestelltte Programme. Um das Programm zu benutzen, siehe Schritte 3 bis 7 auf Seite 18.

3. **Wenn Sie mit dem Training zu Ende sind, entfernen Sie die iFit Karte.**

   Entfernen Sie die iFit-Karte, wenn Sie mit dem Training fertig sind. Verwahren Sie sie an einem sicheren Ort.

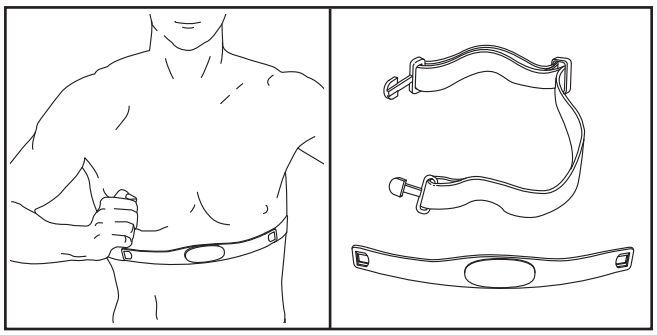
BENUTZEN DER STEREOANLAGE

Um Musik oder Hörbücher durch die Stereoanlage des Computers zu hören während man trainiert, steckt man einfach ein Audiokabel (nicht beinhaltet) in den Stecker am Computer und in den Stecker eines MP3-Players oder eines CD-Players**; achten Sie darauf, dass das Audiokabel es ganz eingesteckt ist.**

Vergewissern Sie sich, dass das Kabel ganz eingesteckt ist. Schalten Sie den Player dann ein und stellen Sie die Lautstärke mit den Tasten an Ihrem Player ein. Anmerkung: Sie können auch die Lautstärke des Computers, wie in Schritt 4 auf Seite 16 beschrieben, einstellen.

DER ALS ZUBEHÖR ERHÄLTLICHE BRUST-PULSSENSOR

Ein Brustpulssensor, der als Zubehör erhältlich ist, erlaubt eine Inbetriebnahme ohne Zuhilfenehmen der Hände und misst während des Trainings fortlaufend Ihre Herzfrequenz. **Zum Ankauf des separat zusätzlich erhältlicher Brustgurt-pulsmessers rufen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung an.**



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.

Zur Reinigung des Ellipsentrainers verwenden Sie ein feuchtes Tuch und ganz wenig milden Reiniger. **WICHTIG: Um Schaden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten und direktes Sonnenlicht vom Computer fern.**

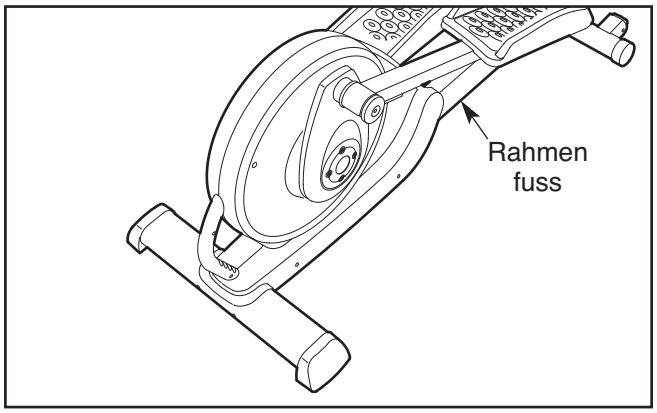
COMPUTER-FEHLERSUCHE

Wenn das Computer-Display trübe wird, sollten die Batterien ersetzt werden. Die meisten Computer-Probleme sind auf entleerte Batterien zurückzuführen. Beziehen Sie sich auf Schritt 6 auf Seite 8 zwecks Ersatz-Instruktionen.

Falls der Computer Ihre Herzfrequenz nicht anzeigt wenn Sie den Handgriffpulssensor benutzen, siehe Schritt 5 auf Seite 17.

WIE MAN DAS DURCHBIEGEN IN DER MITTE DES ELLIPSENTRAINERS ELIMINIERT

Falls der Ellipsentrainer sich bei der Benutzung durchbiegt, drehen Sie den Basisfuß solange (siehe Abbildung links), bis dies nicht mehr geschieht.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠ WARNUNG: Bevor man mit einem Trainingsprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit von Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe gedacht, indem er allgemeine Trends bei der Pulsmessung feststellt.

Diese Richtlinien werden Ihnen dabei helfen, Ihr Trainingsprogramm zu erstellen. Jedoch für detailliertere Trainingsinformationen sollten Sie sich ein angesehenes Buch kaufen oder einen Arzt konsultieren. Vergessen Sie nicht, dass auch eine ausgewogene Nahrung und genügend Schlaf für erfolgreiche Resultate wichtig sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herzkreislaufsystem zu stärken, das Trainieren mit der passenden Intensität ist der Schlüssel zum Erfolg. Der Pulsschlag kann einem dabei helfen, die passende Intensität zu bestimmen. Die Tabelle unten gibt empfohlene Herzfrequenzwerte zur Fettverbrennung und zum Aerobictraining an.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♡
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♡
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten auf der Tabelle (runden Sie Ihr Alter auf die nächste Dekade auf oder ab). Die drei Zahlen, die dann über Ihrem Alter liegen, geben Ihre „Trainingszone“ an. Die niedrigste Zahl gibt an, wie hoch Ihr Puls sein muss, um Fett zu verbrennen. Die mittlere Zahl gibt Ihren Puls bei maximaler Fettverbrennung an. Und die höchste Zahl gibt Ihren Puls bei aerobem Training an.

Fettverbrennung—Um Fett wirksam zu verbrennen, muss man bei niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten eines Trainings verbrennt der Körper *Kohlehydrate*. Erst danach beginnt der Körper, gelagertes Fett zur Energiegewinnung freizumachen. Wenn Sie also *Fett* verbrennen wollen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone hält. Zur optimalen Fettverbrennung soll Ihre Herzfrequenz bei der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegen.

Aerobes Training—Um das Herzkreislaufsystem zu stärken, muss man aerobes Training ausführen. Dieses fordert große Mengen von Sauerstoff über längere Zeiträume hinweg an. Um also aerobes Training durchzuführen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone hält.

TRAININGSRICHTLINIEN

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation zur Vorbereitung auf das Training.

Übungen innerhalb der Trainingszone—Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang innerhalb Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen eines neuen Trainingsprogramms soll man die Herzfrequenz nur etwa 20 Minuten lang in der Trainingszone halten.) Atmen Sie regelmäßig und tief. Halten Sie den Atem niemals an.

Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und vermeidet Probleme, die nach einem Training auftreten können.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei mindest ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, Sport zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

TEILELISTE—Modell-Nr. PFEVEL73909.0

R1009A

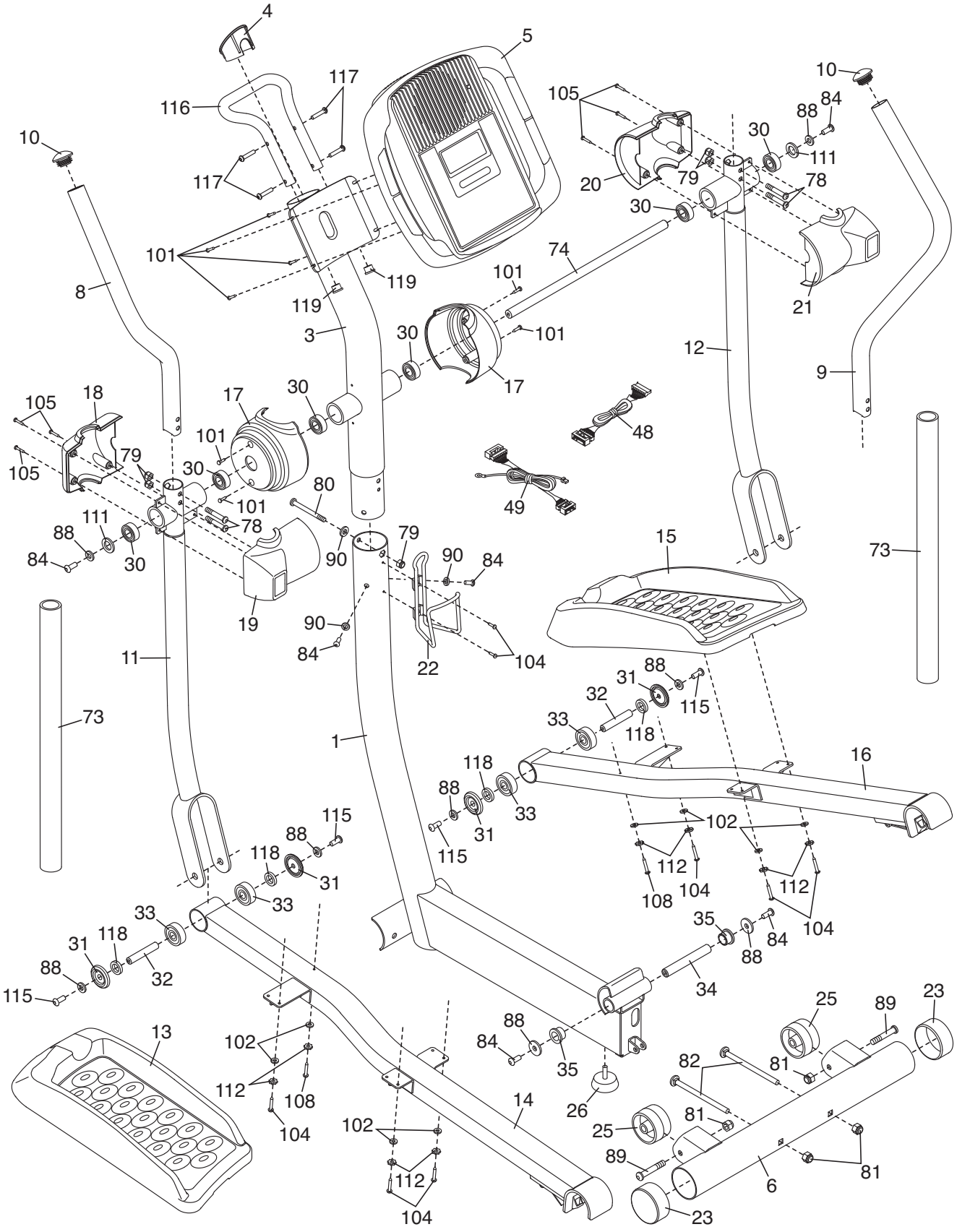
Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Rahmen
2	1	Klapprahmen
3	1	Pfosten
4	1	Pfostenkappe
5	1	Computer
6	1	Vordere Stützstange
7	1	Hintere Stützstange
8	1	Linker Oberkörperarm
9	1	Rechter Oberkörperarm
10	2	Oberkörperarmkappe
11	1	Linkes Oberkörperbein
12	1	Rechtes Oberkörperbein
13	1	Linker Pedal
14	1	Linker Pedalarm
15	1	Rechter Pedal
16	1	Rechter Pedalarm
17	2	Pfostenabdeckung
18	1	Linkervoorabdeckung
19	1	Linke Hintere Abdeckung
20	1	Rechtervoorabdeckung
21	1	Rechte Hintere Abdeckung
22	1	Flaschenhalter
23	2	Voorste Stabilisatorkap
24	2	Hintere Stabilisatorkappe
25	2	Rad
26	1	Rahmenfuss
27	2	Ausgleichsfuß
28	1	Linke Schutzplatte
29	1	Rechte Schutzplatte
30	6	Oberkörper-Buchse
31	4	Pedalarmabdeckung
32	2	Pedalarmachse
33	4	Pedalarmlager
34	1	Rahmenachse
35	2	Rahmenbuchse
36	2	Kurbelarm
37	2	Innere Kurbelabdeckung
38	2	Kurbelnabe
39	1	Rollenabstandhalter
40	1	Rolle
41	2	Hintere Kurbelabdeckung
42	4	Kurbel-Buchse
43	2	Kurbelbuchsenhülse
44	2	Kurbellagersatz
45	1	Kurbel
46	1	Kurbelabstandhalter
47	2	Kurbelsprengring
48	1	Oberer Kabelbaum
49	1	Unterer Kabelbaum
50	1	Membranenschalter/Draht
51	1	Antriebsriemen
52	1	Schwungrad
53	1	C-Magnet
54	1	Stehlager
55	1	Magnet
56	1	Feder
57	1	Leerlauf
58	1	Leerlaufklammer
59	1	Klemme
60	1	Halter des Membranenschalters
61	1	Verriegelungsstift
62	2	Abstandhalter der Hebelklammer
63	2	Haarnadel / Haarnadelsplint
64	1	Hebelklammer
65	1	Drehklammer
66	2	Abstandshalter der Dreh-Klammer
67	1	Drehnadel
68	1	Verriegelungsknopf
69	1	Kabel-Klemme
70	1	Widerstandsmotor
71	1	Rolle der Widerstandskabel
72	1	Widerstandskabelset
73	2	Schaumstoffgriff
74	1	Drehachse
75	2	Nabenabdeckung
76	2	Äußere Kurbelabdeckung
77	2	Schwungradklammer
78	4	M8 x 41mm Linsenschraube
79	7	M8 Kontermutter
80	1	M8 x 69mm Linsenschraube
81	4	M10 Klemmmutter
82	2	M10 x 80mm Einsteckschraube
83	2	M10 x 127mm Linsenschraube
84	6	M8 x 23mm Linsenschraube
85	1	M6 x 10mm Linsenschraube
86	2	Kurbelschraube
87	8	Nabenschraube
88	10	M8 Scheibe
89	2	M10 x 60mm Linsenschraube
90	3	M8 Federring
91	1	Schwungrad-Abstandstück
92	1	Schwungrad-Unterlegscheibe
93	1	Schwungrad-Sprengring
94	4	Stehlagerschraube
95	1	Stopp-Schraube
96	1	M8 x 35mm Schraube
97	1	Sicherungsscheibe
98	4	Rollenschraube
99	2	Kurbel-Unterlegscheibe
100	2	M4 x 25mm Schraube

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
101	8	M4 x 16mm Halbrundschraube	112	8	M4 Federring
102	12	M4 Scheibe	113	1	M10 Scheibe
103	27	M4 x 16mm Schraube	114	1	M6 Mutter
104	8	M4 x 16mm Schraube	115	4	M8 x 23mm Ansatzschraube
105	6	M4 x 32mm Halbrundschraube	116	1	Transportgriff
106	2	M8 x 31mm Ansatzschraube	117	4	Transportgriff-Schraube
107	4	M4 x 12mm Schraube	118	4	Lagerungs-Abstandhalter
108	2	M4 x 47mm Schraube	119	2	Transportgriff
109	2	Große Wellenscheibe	*	–	Montagewerkzeug
110	2	M8 kleine Scheibe	*	–	Schmierfett
111	2	Wellenscheibe	*	–	Bedienungsanleitung

Anmerkung: Änderungen vorbehalten. Für Information über die Bestellung von Ersatzteilen, lesen Sie die Rückseite dieser Bedienungsanleitung. *Weist auf ein nicht-abgebildetes Teil hin.

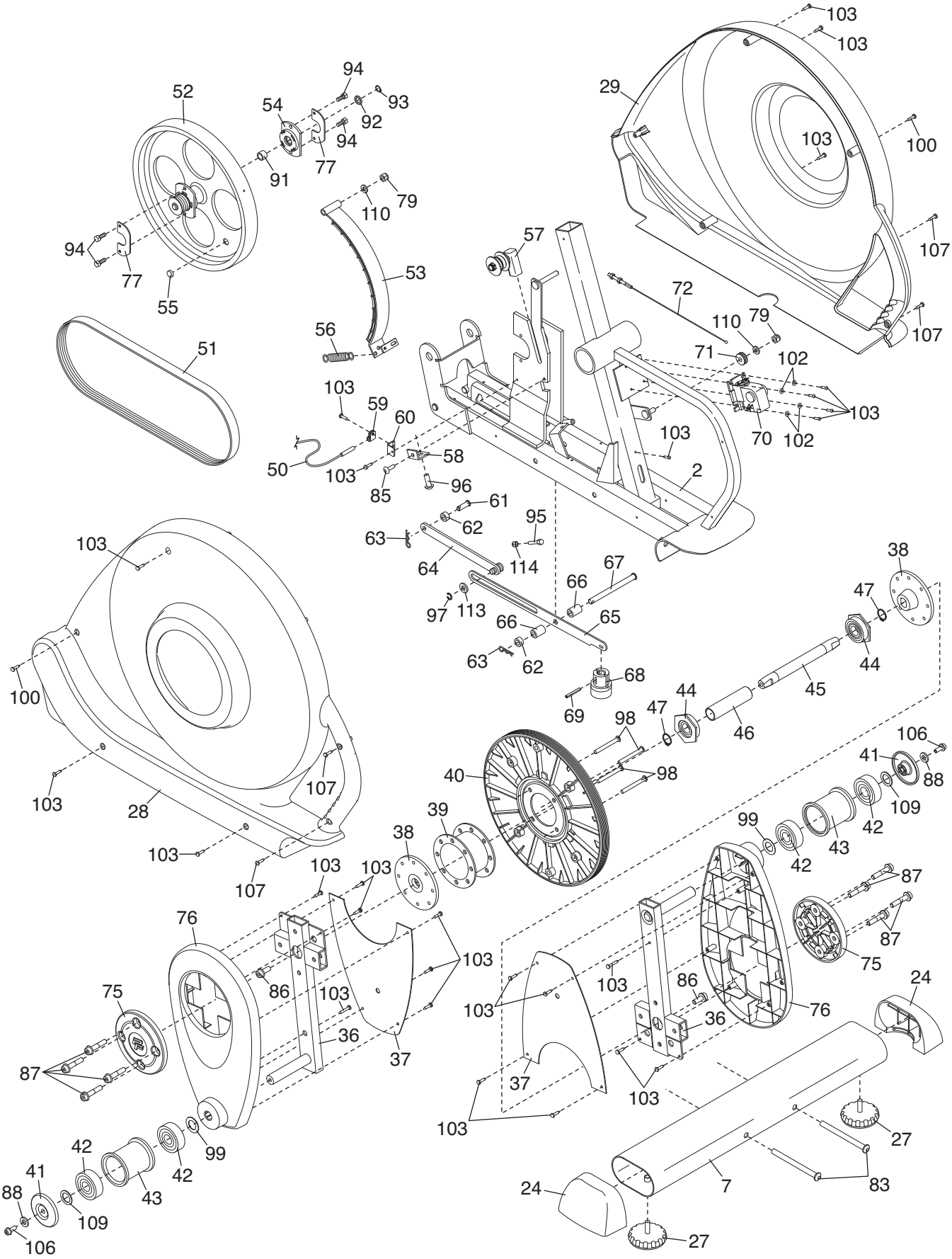
DETAILZEICHNUNG A—Modell-Nr. PFEVEL73909.0

R1009A



DETAILZEICHNUNG B—Modell-Nr. PFEVEL73909.0

R1009A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

Bestell-Nr. 287760 R1009A

Gedruckt in China © 2009 ICON IP, Inc.